

Церковь христиан адвентистов седьмого дня
Клуб «Следопыт»

Дневник ступени

ИССЛЕДОВАТЕЛЬ

Меня зовут (Ф.И.) _____

Я член клуба «Следопыт» (название клуба) _____

Города _____ церкви _____

Мой день рождения (число, месяц, год) _____

Я учусь в _____ классе в школе _____

Мой домашний адрес _____

Телефон _____

элпочта _____

Мой наставник (Ф.И.О.) _____

Его адрес _____

телефон _____

В клубе «Следопыт» я _____ (укажите количество лет) _____

Я прошел ступень «Друг», «Спутник» (нужное подчеркнуть)

Дата посвящения в члены клуба «Следопыт» _____

Моя фотография

фото не должно
быть больше
4х5 см

«ИССЛЕДОВАТЕЛЬ» ТРЕБОВАНИЯ СТУПЕНИ



ОБЩИЕ

1. Возраст: не младше 12 лет.
2. Быть активным членом в клубе «Следопыт».
3. Знать на память и объяснить Обещание и Закон следопытов. Продемонстрировать их понимание в ролевой игре, в открытом обсуждении, в написании краткого очерка или подготовить проект по своему выбору.
4. Прочитать книги «Путь к победе», «Найти верный путь», если не были прочитаны ранее.
5. Иметь свидетельство «Книжный клуб» и написать небольшое заключение по каждой из прочитанных книг.

Повышенное

Знать символику следопытского флага и правила его использования.



ДУХОВНОЕ ВОЗРАСТАНИЕ

1. Уметь пользоваться Симфонией.
2. Получить действующее свидетельство «Памятные жемчужины».
3. Прочитать Евангелие от Луки и Евангелие от Иоанна в любом переводе. Обсудить в звене любые три отрывка:
 - Пк. 4:16–19 (чтение Писаний);
 - Пк. 11:9–13 (просите, ищите, стучите);
 - Пк. 21:25–28 (признаки Второго пришествия);
 - Ин. 13:12–17 (смирение);
 - Ин. 14:1–3 (обещания Господа);
 - Ин. 15:5–8 (поза и ветви).
4. Выбрать вместе с наставником одну из историй:
 - Ин. 3 (Никодим);
 - Ин. 4 (самарянка);
 - Пк. 15 (блудный сын);
 - Пк. 10 (добрый самарянин);
 - Пк. 19 (Закхей).
5. Из выбранной истории показать, как Иисус дарует спасение человеку, используя один из следующих методов:
 - представить доклад;
 - с помощью наставника обсудить в клубе;
 - написать краткий очерк;
 - создать серию иллюстраций или схем, или моделей.
6. Выучить наизусть Пр. 20:1 и Пр. 23:29–32. Объяснить их значения.

Повышенные

1. Прочитать о Дж. Н. Эндрюсе. Обсудить важность миссионерского служения в Церкви. Объяснить, почему Христос дал Великое поручение в Мф. 28:18–20.
2. Выполнить работу на карте по местам служения первых миссионеров Церкви.



СЛУЖЕНИЕ БЛИЖНИМ

1. Ознакомиться с социальным служением вашей церкви. Принять участие хотя бы в одном из них.
 2. Принять участие хотя бы в трех церковных программах.
-

Повышенное

Пригласить гостя на урок субботней школы или в клуб «Следопыт», или на курсы по изучению Библии.



РАЗВИТИЕ ДРУЖЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ

1. Принять участие в открытом обсуждении или сценической постановке по теме: «Давление сверстников и их роль в принятии решений».
 2. Принять участие в организации и проведении встречи с пастором или пресвитером. Найти не менее пяти вариантов взаимодействия с ним и церковью.
-

Повышенное

Получить нашивку «Христианское поведение» или «Жизнь в семье».



ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. Принять участие в одном из двух мероприятий:
 - дискуссия в группе о воздействии наркотиков и алкоголя на организм;
 - дискуссия на основании просмотра видеоматериалов об алкоголе и наркотиках и их влиянии на организм.
 2. Обсудить последствия влияния сверстников.
-

Повышенные

1. Принять участие в 16-километровом походе и составить список одежды, которую необходимо взять с собой.
2. Обсудить влияние сверстников в контексте проблемы СПИДа.



ОРГАНИЗАЦИЯ И РАЗВИТИЕ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ

1. Принять участие в открытии занятия клуба или урока субботней школы.
2. Принять участие в организации и проведении вашим звеном или клубом специального мероприятия для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации или по благоустройству города или гр.

Повышенное

Принять участие в специальных мероприятиях клуба: День следопыта, церемония посвящения, день открытых дверей, следопытская суббота и т.п. с последующим анализом мероприятия в клубе.



ИССЛЕДОВАНИЕ ПРИРОДЫ

1. Уметь находить Полярную звезду, созвездие Орион, Большую и Малую Медведицу и любые две планеты. Знать, что писала Э. Уайт в книге «Ранние произведения» о созвездии Орион.
2. Получить одну из нашивок: «Следы животных», «Звезды», «Цветы», «Погода», «Кактусы».

Повышенное

Уметь идентифицировать следы 6 животных или птиц. Сгепать гипсовые слепки трех видов следов.



ЛАГЕРНЫЕ И ПОХОДНЫЕ НАВЫКИ

1. Принять участие в лагере с двумя ночевками. Знать шесть основных правил выбора места для разбивки лагеря. Спланировать и приготовить два блюда.
2. Сдать зачет ступени «Исследователь» по оказанию первой медицинской помощи.
3. Объяснить, что такое топографическая карта и как ею пользоваться. Знать не менее 20 условных обозначений на карте.

Повышенные

1. Уметь вязать основные узлы и построить один вид лагерного сооружения.
2. Составить меню для трехдневного похода на четырех человек, включая 3 приема пищи разными сухими пайками.

3. Уметь отправлять и принимать сообщения с помощью семафорной азбуки или международной азбукой Морзе, или языка жестов, или иметь базовые знания принципов двусторонней радиосвязи.



ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ

Получить одну нашивку из раздела «Домоводство» или «Искусства и ремесла».

Повышенное

Получить одну нашивку из любого предложенного раздела: «Духовный рост, служение обществу и наследие», «Здоровье и Наука», «Профессиональные навыки», «Сельскохозяйственные навыки», не полученную ранее.



ЗАКОН СЛЕДОПЫТОВ

ИССЛЕДОВАТЕЛЬ

СТУПЕНЬ

КЛУБ «СЛЕДОПЫТ»

Начинать день с чтения Библии и молитвы

Честно исполнять свои обязанности

Заботиться о своем теле

Быть правдивым

Быть вежливым и послушным

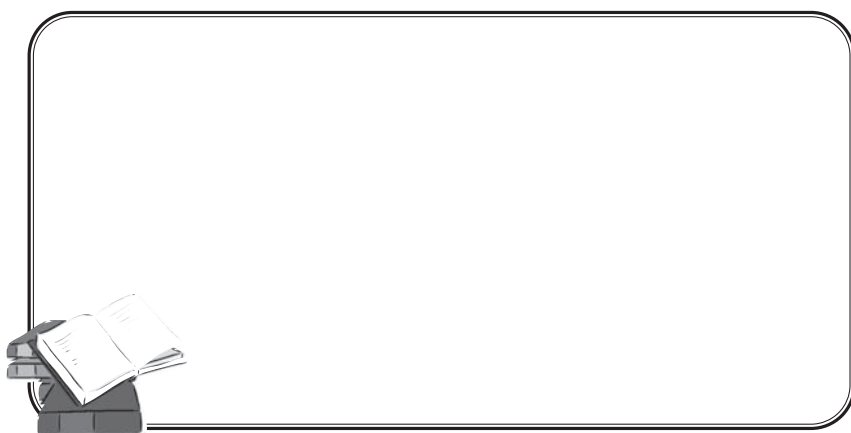
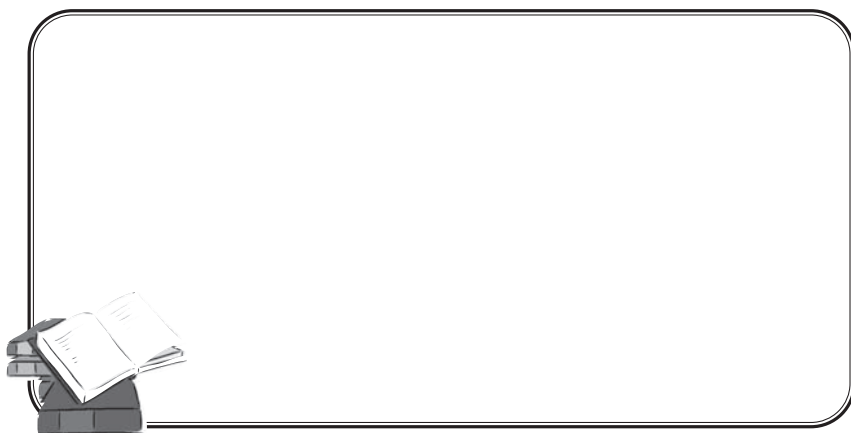
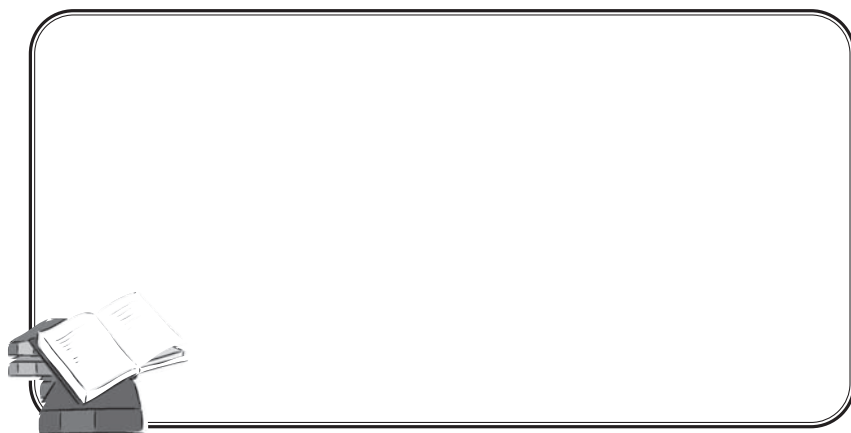
С благоговением относиться к богослужению

Жить с песней в сердце

Исполнять Божьи повеления

КНИЖНЫЙ КЛУБ

Обзор прочитанных книг



КЛУБ «СЛЕДОПЫТ» СТУПЕНЬ **ИССЛЕДОВАТЕЛЬ**

ФЛАГ КЛУБА «СЛЕДОПЫТ»

ИССЛЕДОВАТЕЛЬ

СТУПЕНЬ

КЛУБ «СЛЕДОПЫТ»

8

ЗВЕНЬЕВОЙ ФЛАЖОК

ПАМЯТНЫЕ ЖЕМЧУЖИНЫ



Январь



Февраль



Март



Апрель



Май



Июнь



Июль



Август



Сентябрь



Октябрь



Ноябрь



Декабрь

ИССЛЕДОВАТЕЛЬ

СТУПЕНЬ

КЛУБ «СЛЕДОПЫТ»

ЕВАНГЕЛИЕ ОТ ЛУКИ

СДЕЛАТЬ КРАТКИЙ ОБЗОР КАЖДОЙ
ПРОЧИТАННОЙ ГЛАВЫ



ГЛАВЫ

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____
- 11 _____
- 12 _____
- 13 _____
- 14 _____
- 15 _____
- 16 _____
- 17 _____
- 18 _____
- 19 _____
- 20 _____
- 21 _____
- 22 _____
- 23 _____
- 24 _____



ЕВАНГЕЛИЕ ОТ ИОАННА

СДЕЛАТЬ КРАТКИЙ ОБЗОР КАЖДОЙ
ПРОЧИТАННОЙ ГЛАВЫ

ГЛАВЫ

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____
- 11 _____
- 12 _____
- 13 _____
- 14 _____
- 15 _____
- 16 _____
- 17 _____
- 18 _____
- 19 _____
- 20 _____
- 21 _____

Евангелие от Луки

МЫ ОБСУЖДАЛИ



Чтение Священного Писания. Луки 4:16-19

Просите, ищите, стучите. Луки 11: 9-13

Знамения Второго Пришествия. Луки 21 : 25-28

Укажи основные вопросы, которые были затронуты в обсуждении этих тем

Евангелие от Иоанна

МЫ ОБСУЖДАЛИ



Смирение. Иоанна 13:12-17

Божье обещание. Иоанна 14:1-3

Виноградная лоза и ветви. Иоанна 15:5-8

Укажи основные вопросы, которые были затронуты в обсуждении этих тем

ИССЛЕДОВАТЕЛЬ

СТУПЕНЬ

КЛУБ «СЛЕДОПЫТ»

Т

Р

В

С

А

П

С

С

С

У

С

И

И

Blank rounded rectangular box for text input.

Blank rounded rectangular box for text input.



Blank rounded rectangular box for text input.

Как Иисус спасает на основании выбранного отрывка

МОЕ УЧАСТИЕ

в служении другим



В чем нуждаются люди



МОЕ УЧАСТИЕ в жизни церкви

Я участвовал в таких программах









МОЙ ДРУГ, которого я пригласил

Это мой друг

Его имя: _____

Возраст: _____

Программа, которую он посетил:



Это то, что я сделал, чтобы привлечь его к Иисусу.



Я молюсь, чтобы он отдал своё сердце Иисусу.

*«Вино — глумливо, сикера — буйна;
и всякий, увлекающийся ими,
неразумен».
(Притчи 20:1)*

*«Не будь между упивающимися вином,
между пресыщающимися мясом;
потому что пьяница и пресыщающийся
обеднеют,
и сонливость оденет в рубище.
Слушайся отца твоего:
он родил тебя;
не пренебрегай матерью твоею,
когда
она и состаревает.
Купи истину, и не продавай
мудрости и учения и разума. ...
У кого вой? У кого стон? У кого ссоры?
У кого горе? У кого раны без причины?
У кого багровые глаза?
У тех, которые
долго сидят за вином,
которые приходят
отыскивать вина приправленного.
Не смотри на вино, как оно краснеет.
Как оно искрится в чаше,
как оно ухаживается ровно;
впоследствии, как змей, оно укусит,
и ужалит, как аспид».
(Притчи 23:20 — 32)*



СКАЖИ - **НЕТ** АЛКОГОЛЮ

Я просмотрел такие аудио-визуальные материалы:



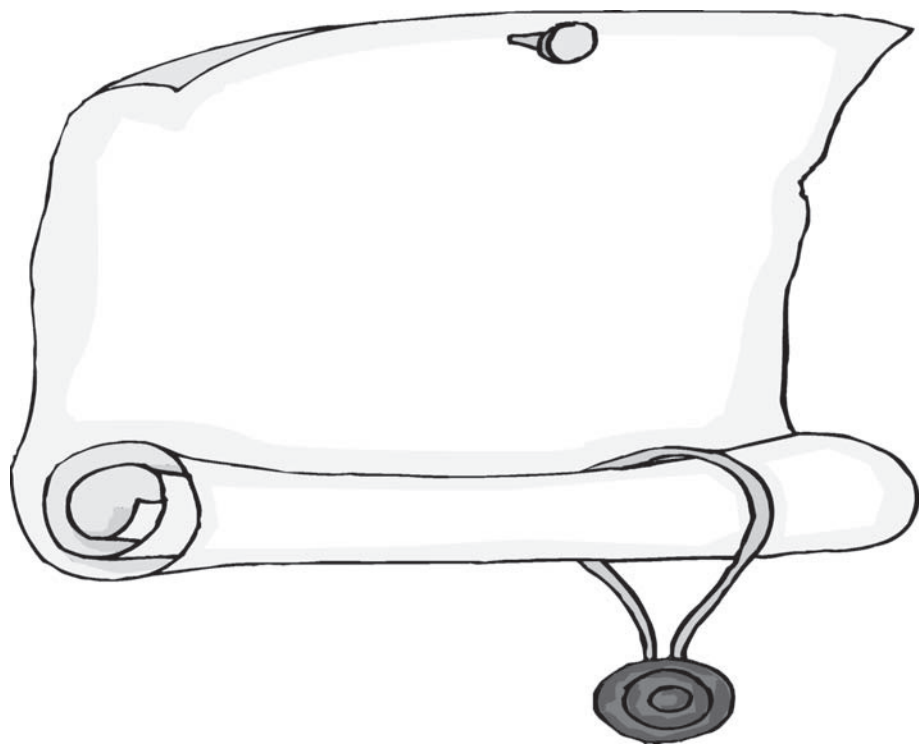
и я знаю, что алкоголь (табак, кофе, марихуана, клей и другие наркотики) так влияют на мой организм:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

МОЕ ОБЕЩАНИЕ

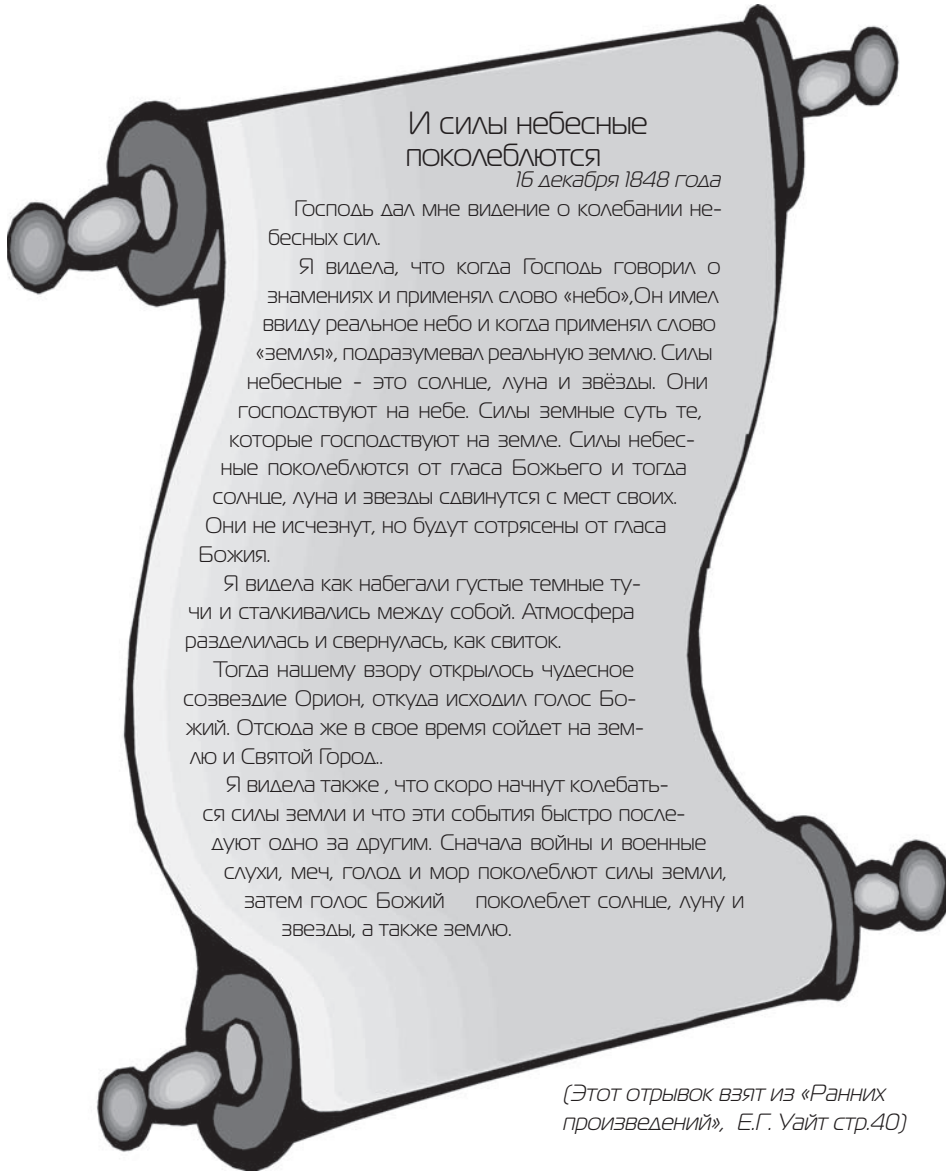
16 - километровой поход

Нарисуй карту своего путешествия в рамке



Мои наблюдения

Список необходимой одежды



И силы небесные поколеблются

16 декабря 1848 года

Господь дал мне видение о колебании небесных сил.

Я видела, что когда Господь говорил о знамениях и применял слово «небо», Он имел в виду реальное небо и когда применял слово «земля», подразумевал реальную землю. Силы небесные - это солнце, луна и звёзды. Они господствуют на небе. Силы земные суть те, которые господствуют на земле. Силы небесные поколеблются от гласа Божьего и тогда солнце, луна и звезды сдвинутся с мест своих. Они не исчезнут, но будут сотрясены от гласа Божия.

Я видела как набегали густые темные тучи и сталкивались между собой. Атмосфера разделилась и свернулась, как свиток.

Тогда нашему взору открылось чудесное созвездие Орион, откуда исходил голос Божий. Отсюда же в свое время сойдет на землю и Святой Город.

Я видела также, что скоро начнут колебаться силы земли и что эти события быстро последуют одно за другим. Сначала войны и военные слухи, меч, голод и мор поколеблют силы земли, затем голос Божий поколеблет солнце, луну и звезды, а также землю.

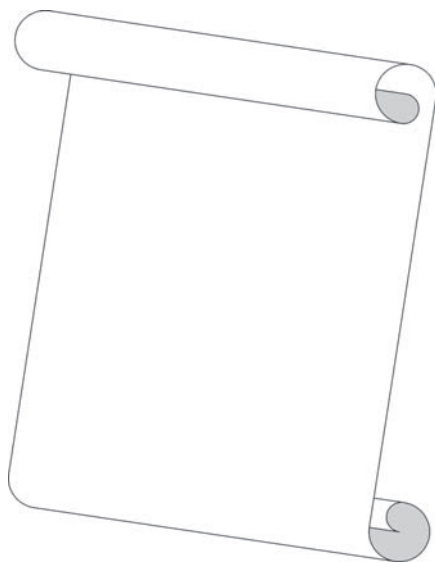
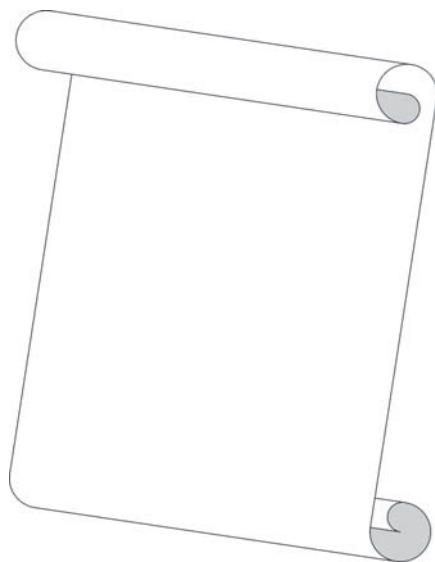
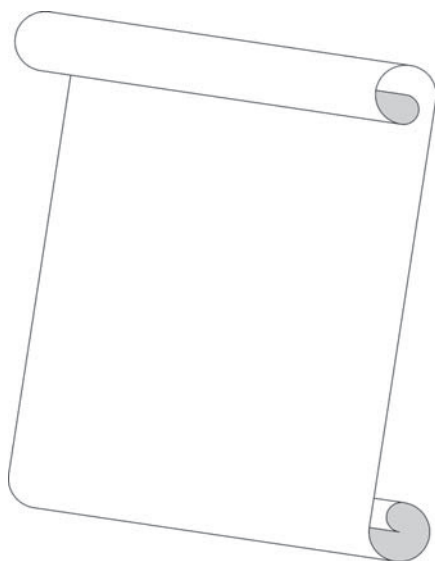
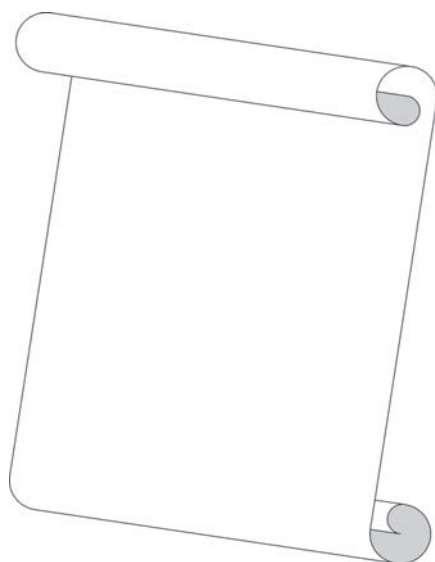
(Этот отрывок взят из «Ранних произведений», Е.Г. Уайт стр.40)

Укажи подтверждающие Библейские тексты

A large empty rectangular box with a decorative border, intended for writing Bible verses.

ЗВЕЗДЫ И СОЗВЕЗДИЯ

Определить и нарисовать звезды и созвездия



ОРИОН

ЛАГЕРЬ *с двумя ночевками*

описание 2 блюд, приготовленных в лагере

**Рецепт
1**

**Рецепт
2**



ВЫБОР МЕСТА ДЛЯ ПАЛАТОЧНОГО ЛАГЕРЯ

ИССЛЕДОВАТЕЛЬ

СТУПЕНЬ

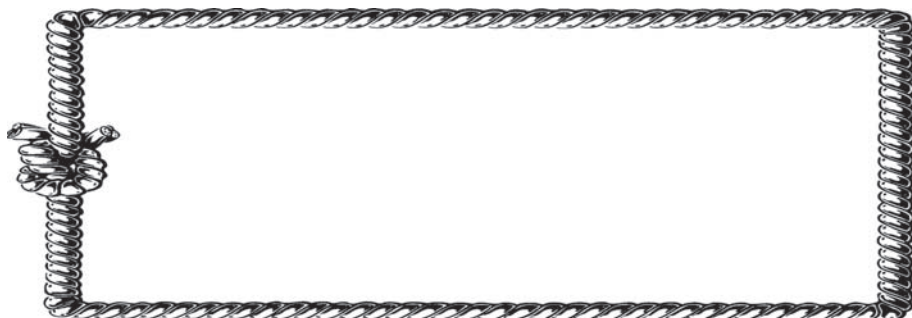
КЛУБ «СЛЕДОПЫТ»

24

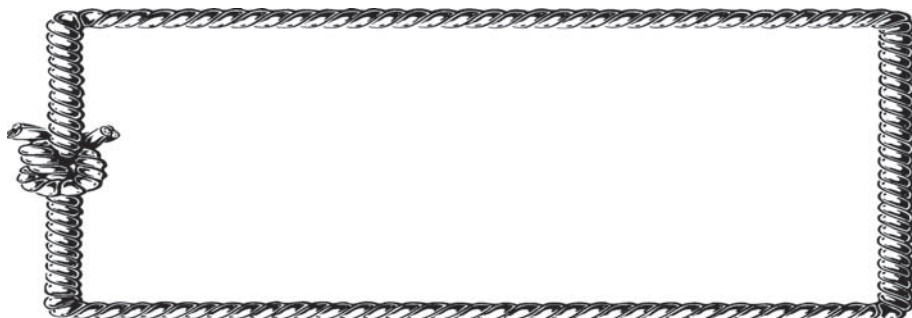


РАБОТА С УЗЛАМИ

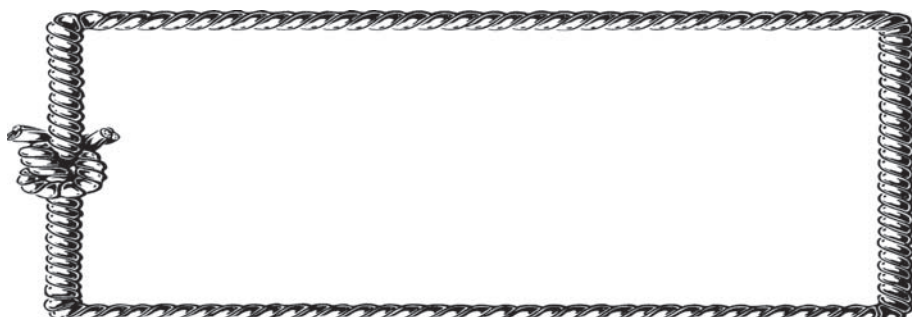
Квадратный узел используется для...



Диагональный узел используется для...



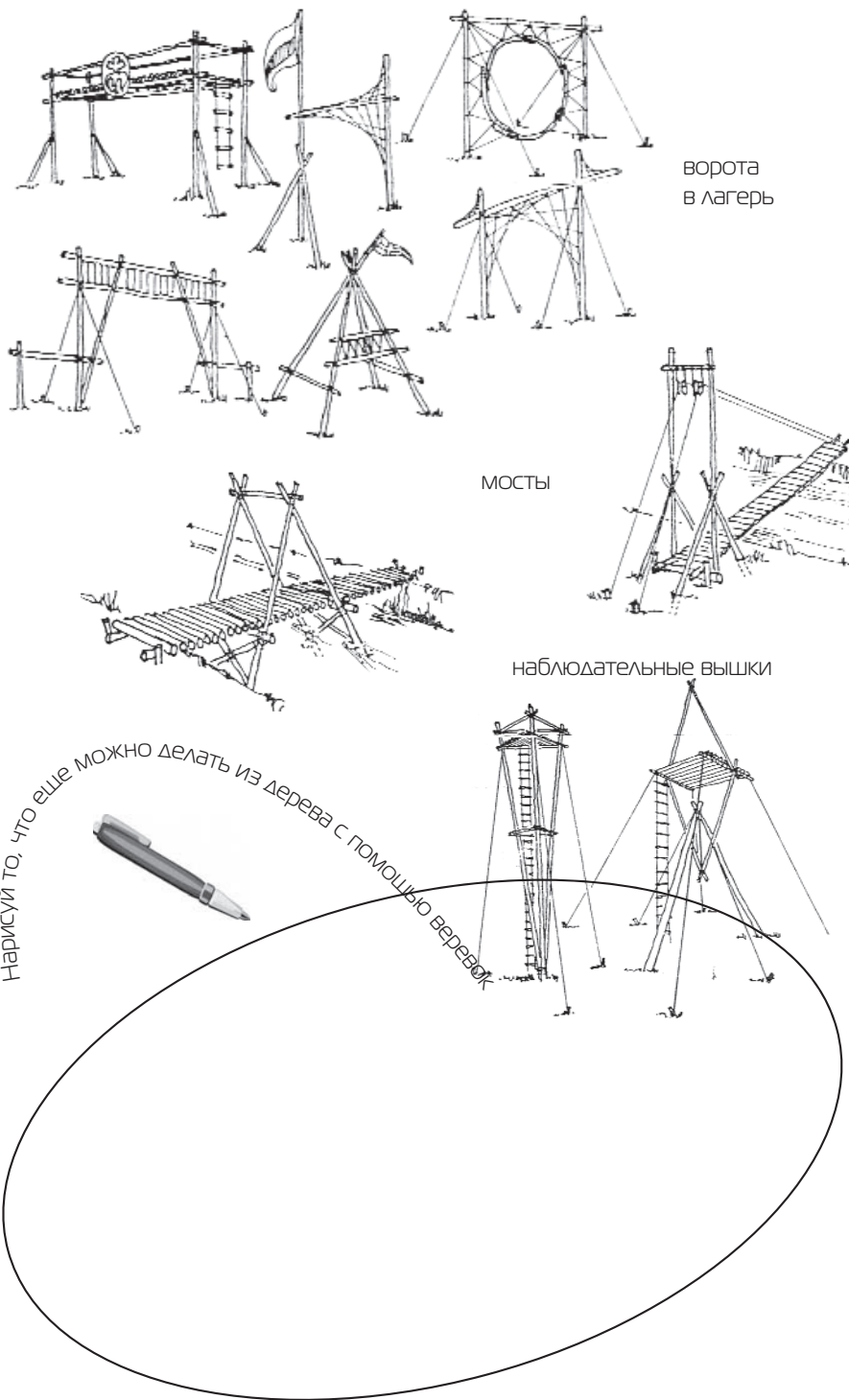
Парамельный узел используется для...



Удлиняющий узел используется для...



ОБОРУДОВАНИЕ для лагеря (всё, что можно сделать из дерева)



МЕНЮ НА ТРИ ДНЯ

1 день



2 день







3 день































Составил _____, проверил _____

СИГНАЛЬНЫЙ АЛФАВИТ



		
Исходное положение	«Понял»	«Не понял»
		
«Ошибка»	«Закончил»	«Конец»



АЗБУКА МОРЗЕ



Передача Азбуки Морзе

■■■■■■■■■■	0
●■■■■■■■■	1
●●■■■■■■	2
●●●■■■■■	3
●●●●■■■	4
●●●●●	5
■■●●●●	6
■■■■●●●	7
■■■■■■●●	8
■■■■■■■■●	9



●■■	А	▲■■■■	Л	●●●●	Х
■■■■●●	Б	■■■■	М	■■■■●	Ц
●■■■■	В	■■■●	Н	■■■■■■●	Ч
■■■■●	Г	■■■■■■	О	■■■■■■■■	Ш
■■■■●●	Д	●■■■■●	П	■■■■■■■■	Щ
●	Е	●■■■	Р	■■■■■■■■	Ъ
●●●■■■	Ж	●●●	С	■■■■■■■■	Ы
■■■■■■●●	З	■■■	Т	●●■■■■	Ю
●●	И	■■■■	У	●■■■■	Я
■■■■●■■	К	●●■■■	Ф		

ДВУХСТОРОННЯЯ РАДИОСВЯЗЬ



Устройство

Характеристики

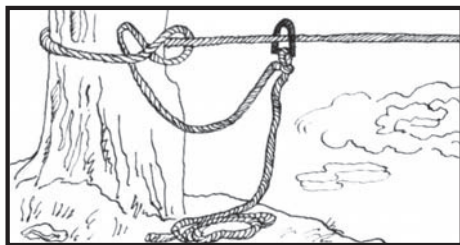
Использование

ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ

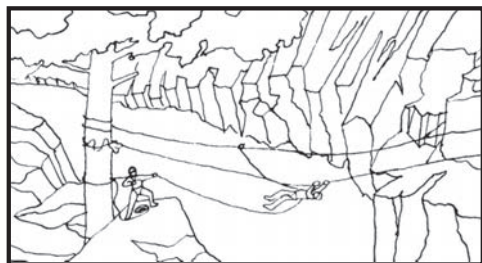
Переправа по бревну



Навесная переправа



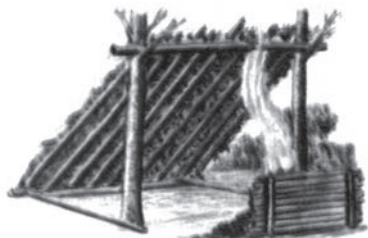
«Удавка» с выдергивающейся петлей



Общий вид навесной переправы

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____

УКРЫТИЕ ОТ НЕПОГОДЫ



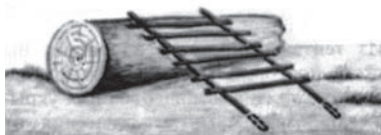
Укрытие, построенное методом навеса



Убежище из ивовых прутьев



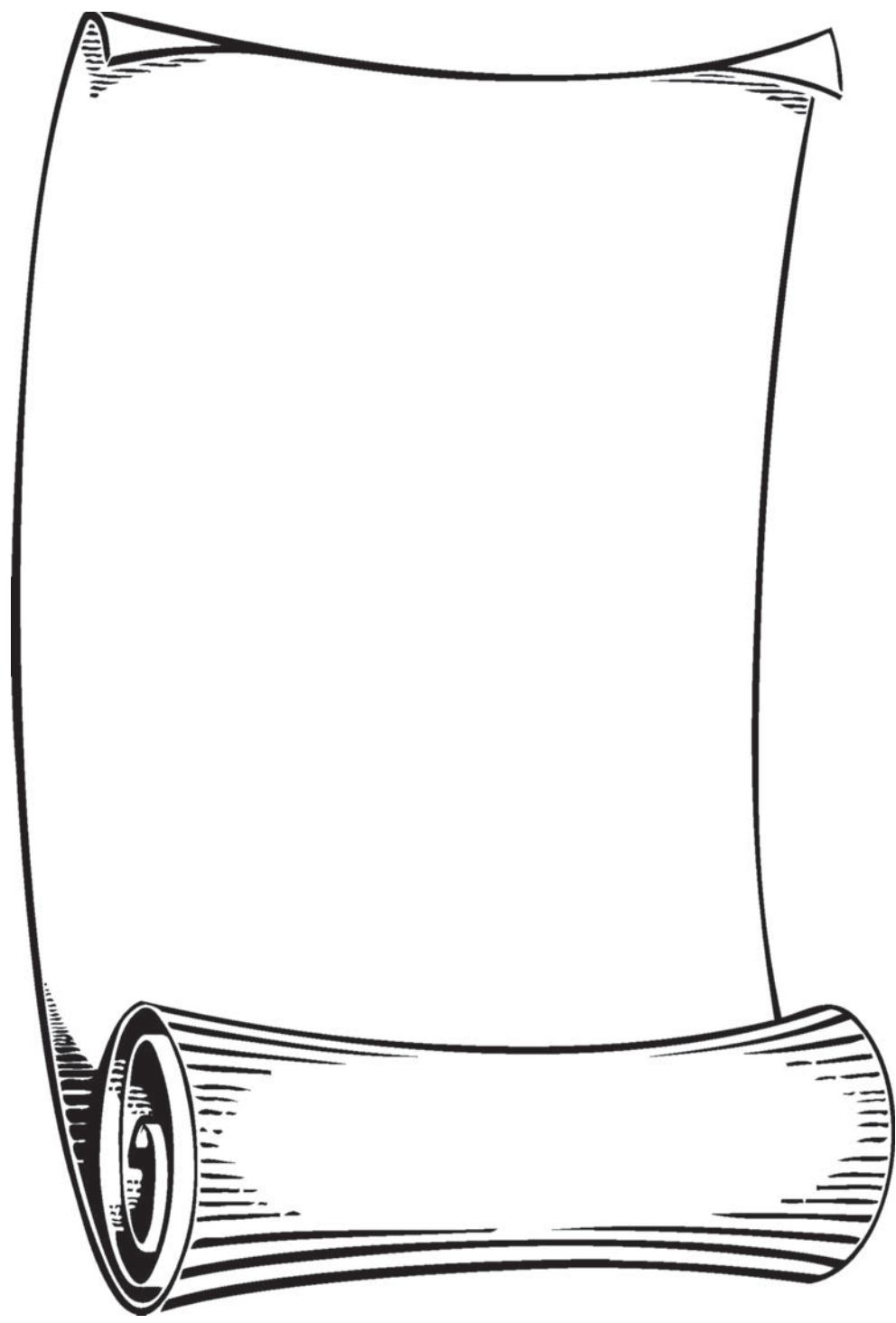
Убежище из поваленного дерева



Убежище из бревен



Условные ОБОЗНАЧЕНИЯ
на карте



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Темы:

1. Солнечные ожоги и ещё несколько болезней связанных с повышением температуры (судороги, истощение, солнечный удар).
2. Ожоги.
3. Влияние условий пониженной температуры, переохлаждение.
4. Укус змей.
5. Укусы насекомых.
6. Потеря сознания.

Некоторые необходимые сведения

Солнечный удар. Состояние, возникающее из-за сильного перегрева головы прямыми солнечными лучами, под воздействием которых мозговые кровеносные сосуды расширяются и происходит прилив крови к голове, отек мозга. Если возникают разрывы мелких кровеносных сосудов, то небольшие кровоизлияния в различные отделы мозга и его оболочки вызывают нарушения функций центральной нервной системы. Первые признаки солнечного удара — покраснение лица и сильные головные боли. Затем появляется тошнота, головокружение, потемнение в глазах и, наконец, рвота. Больной впадает в бессознательное состояние, пульс и дыхание учащаются, появляется одышка, ухудшается деятельность сердца.

Способствующие моменты — душная безветренная погода, длительное воздействие солнечных лучей на затылочно-теменную часть головы, пребывание на солнце в состоянии опьянения или с переполненным желудком. Профилактические меры — прикрытие головы шапкой или платком, обливание головы холодной водой. Не рекомендуется спать на солнце, совершать в жаркое время дня продолжительные переходы без периодического отдыха.

Ожоги. Повреждение тканей, вызванное действием высокой температуры, химических веществ (кислот, щелочей, солей тяжелых металлов), электрического тока, солнечных и рентгеновских лучей, а также некоторых медикаментозных средств. Различают четыре степени ожога (симптомы, течение и лечение см. гл. Хирургические болезни). Явления воспалительного характера на коже — покраснение, отек, пузыри, некроз, обугливание — зависят от степени и вида ожога.

Термические ожоги возникают от непосредственного воздействия на тело высокой температуры (пламя, кипяток, горячие и горячие жидкости, газы, раскаленные предметы, расплавленные металлы и др.). Особенно тяжелые ожоги возникают при воздействии пламени и пара, находящегося под давлением. В последнем случае возможны ожоги полости рта, носа, трахеи и других органов. Чаще всего наблюдаются ожоги рук, ног, глаз, реже — туловища и головы. Ожог 1/3 поверхности тела часто заканчивается смертью.

Чем больше площадь ожога, тем больше повреждено нервных окончаний и шире выражены явления травматического (болевого) шока. Нарушения функций внутренних органов связано с обильным выделением через ожоговую поверхность жидкой части крови (плазмы) и отравлением организмывсасывающимися из зоны поражения продуктами распада омертвевших тканей (интоксикация). Это проявляется головной болью, общей слабостью, тошнотой, рвотой.

Первая помощь при термических ожогах. Прежде всего необходимо погасить охваченную пламенем одежду (особенно если на нее попали легковоспламеняющиеся жидкости), облив водой, окутав пострадавшего плотной тканью (половик, одеяло, плащ, пальто и др.), а затем удалить одежду с поверхности тела. Это надо делать очень осторожно (для скорости ее можно разрезать), чтобы грубыми движениями не нарушить целостность кожных покровов. Снимать всю одежду не рекомендуется, особенно в холодный период года, так как охлаждение способствует развитию шока. Затем ожоговую поверхность закрывают сухой асептической повязкой для предупреждения ее инфицирования. При отсутствии ее используют чистую хлопчатобумажную ткань, проглаженную горячим утюгом. Надо знать, что опасны всякие дополнительные повреждения и загрязнения ожоговой поверхности. Поэтому не следует к месту ожога прикасаться руками, прокалывать пузыри, отрывать прилипшие части одежды, а также смазывать ожоговую поверхность каким-либо жиром (вазелин, животное или растительное масло и др.) и посыпать порошками. Нанесенный жир (порошок) не способствует заживлению и не уменьшает боли, но зато облегчает проникновение инфекции и резко затрудняет дальнейшее лечение.

При незначительных ожогах (I степени) на коже появляется краснота, припухлость, болезненность, проходящие через 2–3 дня. Обожженное место нужно сразу поместить под струю холодной воды или погрузить в холодную воду на 15 минут. Затем приложить примочки (повязки) со спиртом, одеколоном, раствором перманганата (марганцово-кислого) калия или с риванолом. Такие повязки несколько уменьшают боль.

При обширных ожогах довольно быстро развиваются общие явления, шок. Пострадавшего, завернув в чистую проглаженную простыню, необходимо уложить в положение, при котором меньше всего беспокоят боли, тепло укрыть, дать большое количество жидкости. Для снятия болей, если есть возможность, ввести обезболивающее. Организовать срочную доставку в лечебное учреждение.

Транспортировать следует с крайней осторожностью, лежа на той части тела, которая не повреждена (на боку, животе и т. д.) и обеспечив такое положение обожженных участков, при которых кожа наименее растянута. Под больного необходимо заранее подложить прочную ткань (брезент, одеяло), взявшись за которую его легче переложить на носилки.

При перевозке проводить мероприятия по профилактике шока, а при разившемся шоке — противошоковые.

Химические ожоги возникают от воздействия на тело концентрированных кислот (соляная, серная, азотная, уксусная, карболовая) и щелочей (едкий калий, едкий натр, нашатырный спирт, негашеная известь), фосфора и некоторых солей тяжелых металлов (серебра нитрат, цинка хлорид и др.).

Тяжесть и глубина повреждений зависят от вида и концентрации химического вещества, продолжительности воздействия, места приложения. Менее стойки слизистые оболочки, кожные покровы промежности и шеи, более стойки подошвенные поверхности стоп и ладони.

Под действием концентрированных кислот на коже и слизистых оболочках быстро возникает сухой темно-коричневый или черный четко очерченный струп, а концентрированные щелочи вызывают влажный серо-грязный струп без четких очертаний.

Первая помощь. Зависит от вида химического вещества. При ожогах концентрированными кислотами (кроме серной) поверхность ожога необходимо

в течение 15–20 мин обмывать струей холодной йоды. Серная кислота при взаимодействии с водой выделяет тепло, что может усилить ожог. Хороший эффект дает обмывание растворами щелочей: мыльная вода, 3% раствор соды (1 чайная ложка на стакан воды). Места ожогов, вызванных щелочами, также необходимо хорошо промыть струей воды, а затем нейтрализовать слабым раствором кислоты — 2% уксусной или лимонной (лимонным соком). После обработки на обожженную поверхность надо наложить асептическую повязку или смоченную растворами, которыми обрабатывались ожоги.

Ожоги, вызванные фосфором, отличаются тем, что фосфор на воздухе вспыхивает и ожог получается комбинированным — термическим и химическим (кислота). Обожженную часть тела лучше погрузить в воду, под водой удалить кусочки фосфора палочкой, ватой и пр. Можно смывать кусочки фосфора сильной струей воды. После обмывания обожженную поверхность обрабатывают 5% раствором медного купороса, затем закрывают стерильной сухой повязкой. Применение жира, мазей противопоказано, так как они способствуют всасыванию фосфора.

Ожоги негашеной известью нельзя обрабатывать водой, только маслом (животное, растительное). Необходимо удалить все кусочки извести и затем закрыть рану марлевой повязкой.

Отморожение. Поражение тканей, возникающее в результате воздействия низкой температуры. Наиболее часто отмораживают пальцы ног, рук, уши, щеки, кончик носа. Отморозить их можно и при нуле градусов, если человек долго стоит на улице легко одетый, в тесной и мокрой обуви, без головного убора. Вначале он ощущает холод и покалывание в области, подвергшейся отморожению. Кожа в этом месте краснеет, затем резко бледнеет и теряет чувствительность. Различают четыре степени поражения.

I степень. Синюшная отечная кожа, боли и зуд, которые проходят через несколько дней. Однако повышенная чувствительность к холоду остается надолго, порой даже легкое охлаждение снова вызывает припухание и покраснение на ранее отмороженном участке.

Первая помощь. Заключается в скорейшем восстановлении кровообращения на отмороженном участке. К примеру, если отморозили пальцы, согрейте их в теплой ванне (35°–38°), осторожно массируя, пока не появится чувство покалывания, боли, а кожа не приобретет ярко-розовую окраску. Протрите ее одеколоном, камфорным или борным спиртом, затем тепло укутайте отмороженный участок, предварительно наложив повязку с водкой или раствором (темнофиолетовым) перманганата (марганцовокислого калия). Если до жилья далеко, пораженный участок прямо на месте растирают мягкой шерстяной тканью или просто ладонью. Не следует пользоваться снегом: микроскопические льдинки, находящиеся в снегу, могут поранить измененную кожу, а вода, образующаяся при таянии, испаряясь, еще более способствует охлаждению.

II степень. Характерно появление пузырьков со светлым содержимым на поверхностно поврежденном слое кожи. Вскрывать их нельзя. Осторожно протрите кожу спиртом и наложите стерильную повязку. Не следует растирать и массировать кожу при появлении отеков и пузырей, в таких случаях согревание можно проводить при помощи тепловой ванны, температуру которой следует постепенно увеличивать с 20 до 40°С в течение 20–30 мин. Обычно через 10—12 дней пузырьки подсыхают и, если был поражен небольшой участок, спустя две—три недели наступает выздоровление.

III и IV степени. Образуются пузыри с кровавым содержимым, возникает омертвление кожи и подкожно-жировой клетчатки. Как правило, такое отморожение сопровождается общим заболеванием, глубоким расстройством кровообращения, пораженная часть тела резко отекает, становится темной, может развиться гангрена. Поэтому, если обычная окраска кожи не появляется, надо, наложив повязку и потеплее укрыв пострадавшего, направить его в лечебное учреждение.

Профилактика. При вынужденном длительном пребывании на холоде необходим прием горячей пищи не менее 2 раз в день, теплая, не стесняющая движений одежда, хорошо пригнанная на ноге, непромокаемая, смазанная жиром обувь. Следует применять стельки, бороться с потливостью ног. Выходя на мороз можно смазывать лицо, уши, губы жиром.

Ошибочно мнение, что алкогольные напитки разогревают тело. Так как алкоголь расширяет сосуды, происходит наоборот усиленная отдача телом тепла — улице. Лучший метод предупреждения отморожения в постепенном привыкании к холоду — закаливании организма.

Укусы змей.

Из многочисленных видов змей существует всего несколько ядовитых. Не все укусы даже ядовитых змей смертельны, однако во всех случаях должны быть проведены профилактические мероприятия.

При укусе змеи в рану выделяется яд, который при попадании в кровь угнетает сердечную деятельность.

Большая доза яда может вызвать остановку сердца и вследствие этого может наступить смерть.

Факторы, усугубляющие действие яда: заболевания, переутомление, переохлаждение, истощение.

Симптомы: а) местные - боль, сильная отечность, побледнение кожи в области укуса; б) общие - тошнота, рвота, головокружение, потеря сознания, угнетение сердечной деятельности, шок.

Неотложная помощь: при отсутствии дыхания и сердечной деятельности - реанимационные мероприятия - ИВЛ и наружный массаж сердца; комплекс противошоковых мероприятий; иммобилизация укушенной конечности. Экстренная транспортировка в зависимости от состояния пострадавшего в лечебное учреждение для специфического лечения.

Не следует прибегать к мерам, рекомендуемым невежественными людьми: накладывать жгут выше места укуса и давать спиртное - все это усугубляет шоковое состояние пострадавшего.

Ужаление и укусы насекомых.

Пчелы и осы при ужалении выделяют яд, нарушающий процессы свертывания крови и часто вызывающий аллергические реакции.

В большинстве случаев ужаление безвредно для человека, хотя довольно болезненно. Однако при ужалении полости рта или задней стенки глотки, при попадании яда в кровеносный сосуд, а также при наличии у человека аллергии к осиному или пчелиному яду иногда развиваются тяжелые состояния, которые могут привести даже к смерти.

Симптомы: удушье, отек языка или глотки (после проглатывания еды или питья с осой или пчелой), признаки шока, остановка дыхания.

Неотложная помощь: при тяжелом состоянии пострадавшего - реанимаци-

онные и противошоковые мероприятия, борьба с аллергическими реакциями. При оставшемся под кожей жале пчелы (оса жала не оставляет) следует его извлечь простерилизованной иглой, ранку смазать раствором питьевой соды (1 чайная ложка на стакан воды). Не следует пытаться извлечь жало пальцами, так как это может привести к более глубокому проникновению жала и усугублению состояния.

Транспортировка в тяжелых случаях — экстренная, в положении пострадавшего лежа.

Укусы насекомых (комаров, мух, слепней) вызывают раздражение кожи, но к тяжелым последствиям не приводят. Исключение составляют укусы клещей в районах, где распространен клещевой энцефалит.

Профилактикой укусов насекомых являются применение репеллентов (с соблюдением мер предосторожности при пользовании ими) и вакцинация туристов перед походом в районы, где имеются очаги клещевого энцефалита (проводится по заключению маршрутно-квалификационной комиссии). Кроме того, при совершении похода в указанные районы необходимо ежедневное осматривание всего тела для своевременного обнаружения и удаления клещей. Удалять клеща следует пинцетом (не пальцами), предварительно обработав поверхность кожи спиртом или одеколоном, чтобы не оставить под кожей головку клеща. После удаления клеща следует обработать ранку 5% раствором йода.

Укусы комаров, вызывающие зуд, следует протирать слабым раствором укуса или питьевой соды.

Внезапная потеря сознания

Прежде всего нужно выяснить причину, по которой произошла потеря сознания. Если потеря сознания не является следствием травмы, удара, падения, человек не подвергался никаким физическим воздействиям, а потерял сознание внезапно - его необходимо срочно положить на спину, освободить от стягивающих тело вещей (рюкзак, ремней), расстегнуть воротник, обеспечить доступ свежего воздуха. Лицо опрыснуть холодной водой, к носу осторожно поднести ватку, смоченную нашатырным спиртом. Когда больной придет в сознание, ему надо дать выпить крепкого чая, кофе, 20-30 капель корвалола или валокордина, или 30 капель валериановой настойки. При более тяжелых формах потери сознания делают массаж сердца, положив руку на левую половину грудной клетки, периодически сдавливают нижние ребра или легко похлопывают по груди в области сердца. Вставать больному разрешается только тогда, когда пройдет слабость.



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ
ТЕСТ



Подпись инструктора _____, Дата _____

